

به نام هستی بخش

شادی درونی

با برنامه ریزی ذهن

ریک هانسون

عفت حیدری

چگونه ذهن و زندگیم را مجدداً برنامه ریزی کنم؟


بهارساز

فهرست

۷	مقدمه مترجم
۹	مقدمه
۱۳	بخش اول - چرا
۱۵	فصل ۱ رشد خوبی
۳۱	فصل ۲ نوارچسب بودن برای بدی‌ها
۴۵	فصل ۳ مغز سبز و مغز قرمز
۶۹	بخش دوم - چگونگی
۷۱	فصل ۴ خودتان را شفا دهید
۸۷	فصل ۵ توجه کنید
۱۰۱	فصل ۶ ایجاد تجارب مثبت
۱۱۹	فصل ۷ ساختن ذهن
۱۳۳	فصل ۸ گل‌هایی که باعث کندن علف‌های هرز می‌شوند
۱۵۱	فصل ۹ موارد استفاده خوب
۱۷۱	فصل ۱۰ بیست‌ویک جواهر



مقدمه

مترجم

کتاب شادی درونی با برنامه‌ریزی ذهن حکایت مثبت‌اندیشی و سازمان‌دهی مغز را بیان می‌کند. مغز ما مثل زمین کشاورزی بکری است که می‌توان در آن گل یا علف هرز کاشت. گل نماد افکار مثبت و علف هرز نماد افکار منفی است. مغز ابتدایی و بدوی ما سرشار از افکار منفی و ترس است. در واقع واکنش‌های منفی ما ناشی از واکنش‌های مغز ابتدایی ماست که اجداد ما برای بقا آن را لازم داشتند. ولی می‌توان در حال حاضر با دادن برنامه به مغز، واکنش‌های معقولانه و مثبتی نسبت به پدیده‌های اطرافمان داشته باشیم. امیدوارم نهایت استفاده را از کتاب ببرید و بدانید شما فرمانده افکارتان هستید و می‌توانید کنترل آن‌ها را به دست بگیرید.

عفت حیدری